



CABILLAUD AUX POMMES DE TERRE ECRASEES A L'HUILE D'ORANGE



Pour 6 personnes :

6 pavés de cabillaud de 130 g
1 orange
1 kg de pommes de terre
20 cl d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

La veille, prélever les zeste de l'orange avec un épluche-légumes, les ajouter à l'huile d'olive et réserver à température ambiante.

Le lendemain, laver les pommes de terre sans les éplucher, les cuire dans l'eau salée. Lorsqu'elles sont cuites, les peler, les écraser à la fourchette et ajouter 5 à 6 càs d'huile à l'orange, saler, poivrer et réserver au chaud.

Dans une poêle, colorer les pavés de cabillaud avec un peu d'huile parfumée, les cuire à feu vif pendant quelques minutes en les retournant et en les arrosant. Les égoutter sur un papier absorbant. Presser l'orange. dans une casserole, réduire le jus à feu vif en ajoutant le reste de l'huile, rectifier l'assaisonnement.

Dresser la purée de pommes de terre, poser dessus les pavés de cabillaud et décorer avec un zeste.

C'était très agréable, nous avons beaucoup aimé, l'orange qui renouvelle le goût de la pomme de terre écrasée avec une délicatesse qui se marie bien avec le poisson.